

2026 年 1 月の献立



バケット

材料（2人分）

フランスパン	100g
--------	------

はちみつレモンティー

材料（2人分）

紅茶浸出液	240g
レモン	10g(輪切り 2 切れ)
はちみつ	10g



白身魚と冬野菜のクリームグラタン

材料（2人分）

┐ 鯛の切り身	120g
┐ 食塩	0.2g(少々)
┐ こしょう	0.02g(少々)
┐ 薄力粉	4g(小さじ1強)
└ バター	4g
にんにく	2g
根深ねぎ	60g
かぶ	80g
エリンギ	40g
顆粒コンソメ	1g
┐ バター	6g
┐ 薄力粉	10g(小さじ3強)
┐ 牛乳	160g
┐ 食塩	0.6g(少々)
└ こしょう	0.06g(少々)
豆苗	60g

【作り方】

- 1 根深ねぎは斜め切り、かぶは皮をむいて 1/4 に切る。エリンギは大きめにさく。にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 豆苗はさっとゆでて軽く絞っておく。
- 3 鯛の切り身は食塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶし、バターで表面を焼き付ける。
- 4 フライパンに、にんにくを入れて、火をつけ香りをだし、①の野菜を入れて軽く炒め、被る程度の水を加え、顆粒コンソメを入れて煮込む。
- 5 片手鍋にバターを入れて弱火で溶かし、薄力粉を数回に分けて加え、丁寧に炒める。
その後、別鍋で温めている牛乳をレードル 1 杯ずつ加えて、だまができないようにしっかり混ぜてホワイトソースの完成。
- 6 ④に⑤を入れて少し煮込む。
- 7 グラタン皿に豆苗を敷き、その上に③を置き、⑥を上からかけて、230℃のオーブンで 15 分程度、表面に焦げ色がつくまで焼いて完成。



ブロッコリーといかのマスタードサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー	70g
赤玉ねぎ	30g
いか	60g
「粒マスタード	6g
ト オリーブ油	2g(小さじ 1/2 弱)
ト ワインビネガー	6g(小さじ 1 強)
ト はちみつ	3g(小さじ 1/2 弱)
ト 食塩	0.6g(少々)
「 こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 ブロッコリーは、子房ごとに切り落とし、やや硬めに湯がく。
- 2 赤玉ねぎはスライスし、水にさらして絞っておく。
- 3 イカは斜め格子状に切れ目を入れ、食べやすい大きさに切って、茹でておく。
- 4 調味料を合わせ、①②③を入れ、よく混ぜ合わせて、味がなじんだら完成。